Cele 5 frecvente cerebrale si efectul meditatiei asupra acestora



Meditatia nu este numai o experienta spirituala si in niciun caz o banala metoda de relaxare a mintii si corpului. Meditatia are un impact major asupra frecventei creierului, modificand activitatea electrica a acestuia.

Undele cerebrale sunt prouse de comunicarea neuronala – acestea sunt, mai degraba, o serie de implusuri electrice sincronizate perfect.

Undele cerebrale stau la baza gandurilor, emotiilor si comportamentului individului. Acestea difera in functie de starea de spirit si activitatea individului. Undele cerebrale mai incete te fac sa te simti obosit, in timp ce acelea mai alerte iti dau energie si te fac sa fii mai activ.

Efectele meditatiei asupra formatiunilor cerebrale

- Meditatia poate modifica frecventa undelor cerebrale, modificand astfel starea de spirit a individului.
- In timpul meditatiei, diferite zone din creier sunt stimulate in mod diferit. Lobul frontal, responsabil cu planificarea si gandirea rationala, este dezactivat in timpul meditatiei, iar asfel apar starea de detasare si relaxare.
- Talamusul, responsabil cu informatiile senzoriale, isi incetineste activitatea, permitand individului sa devina calm. Lobul parietal, care iti permite sa percepi notiunea de timp, devine si el inactiv in timpul meditatiei.

Creierul functioneaza pe urmatoarele unde: unde alfa, unde beta, unde teta, unde gamma si unde delta.

Undele alfa sunt activate la inceputul meditatiei, atunci cand se incearca patrunderea intr-o stare profund meditativa. Acestea calmeaza sistemul nervos, reduc tensiunea articulara si ritmul cardiac. Totodata, reduc productia hormonilor stresului.

Undele beta devin active atunci cand mintea este orientata catre un obiectiv precis precum planificarea unui eveniment sau luarea unei decizii. Acestea sporesc capacitatea de concentrare si favorizeaza gandirea logica.

Undele teta, denumite si “al treilea ochi”, sunt cele care sporesc intelepciunea. Acestea devin predominante atunci cand individul executa activitati de rutina precum condusul, spalatul mainilor, impaturirea hainelor. Tot ele sunt asociate si cu “visatul cu ochii deshisi” sau cu fenomenele paranormale. Aceste unde ofera o stare de spirit buna, incurajand totodata creativitatea.

Undele gamma sunt asociate cu concentrarea intensa. Acestea reduc temerile si anxietatea si favorizeaza emotiile pozitive.

Undele delta sunt unde de inalta frecventa si apar in somnul cel mai profund. Acestea sporesc secretia hormonilor anti-aging, dar stimuleaza totodata si compasiunea si empatia.

In timpul meditatiei, creierul functioneaza predominant pe unde teta. Acestea sunt asociate cu relaxarea si detasarea, comparativ cu undele alfa care sunt asociate cu o minte foarte activa.

Al treilea ochi: definiție, rol și activare



Cel de-al treilea ochi este asociat în yoga cu chakra numită ajna şi este, de fapt, glandă pineală, amplasată în mijlocul creierului. Din punct de vedere medical, glanda pineală este responsabilă cu secreţia unor hormoni precum melatonina, având legătură cu somnul, dar şi cu dezvoltarea sexuală.

Glanda pineală însă are şi rolul de a crea legătura dintre lumea fizică şi cea spirituală, fiind numită şi al treilea ochi. Odată activat, cel de-al treilea ochi ne va permite să facem conexiuni şi să cunoaştem adevărul. Acesta este asociat cu inuiţia, imaginaţia şi concentrarea.

Iată câteva lucruri pe care trebuie să le ştii despre cel de-al treilea ochi:

Localizare: în mijlocul craniului, la jumătatea distanţei dintre sprâncene.

Culoare: indigo

Tonalitate care activează: "OM" ("O" simbolizează soarele, iar "M" simbolizează luna)

Energii pe care le activează: energia telepatică

Organele şi glandele influenţate de al treilea ochi: creierul, ochii, urechile şi nasul

Chakra celui de-al treilea ochi are de-a face cu înţelepciunea,iar o persoană cu această chakră echilibrată este blândă, intuitivă, creativă şi evoluată din punct de vedere spiritual. Pe de altă parte, persoanele cu dezechilibre la nivelul acestei chakre nu sunt deloc tolerante şi pot avea probleme cu acceptarea realităţii.

Asanele care ajută la activarea celui de-al treilea ochi sunt Poziţia copilului (Balasana), Postura vulturului (Garudasana) şi Trataka (Meditaţia celui de-al treilea ochi)

Trezirea celui de-al treilea ochi



Al treilea ochi, cunoscut în termeni medicali ca fiind glanda pineală, creează legătura dintre lumea fizică și cea spirituală, fiind asociat cu chakra ajna. Glanda pineală este responsabilă pentru secreția și sintetizarea de melatonină, care la rândul ei menține ritmul cicardian, reglează hormonal organismul femeii în perioada pubertății și, de asemenea, protejează celulele corpului de radicalii liberi.

Glanda pineală are forma unui con de brad miniatural, însă curios este că interiorul acesteia este alcătuit din țesuturi retiniane și lichid vitros, regăsite în structura ochilor. Așadar, știința confirmă că este vorba despre un al treilea ochi.

Glanda pineală este foarte activă în timpul meditației, a somnului, a experiențelor spirituale, precum și a "visatului cu ochii deschiși". Aceasta este văzută ca fiind o poartă de acces către sine, dar și către spații de conștiință mai mari.

Din păcate însă, în jurul vârstei de 17 ani, glanda pineală se calcifiază din cauza expunerii la substanțe nocive precum fluoridele din pasta de dinți și din apa de la chiuvetă, ori din cauza aditivilor din alimentele consumate. Așadar, accesul către lumea spirituală este blocat. Trebuie să știi însă că nu este un proces ireversibil și, cu perseverență și determinare, glanda pineală se poate decalcifia.

Pentru activarea celui de-al treilea ochi, putem folosi câteva alimente care ajută la decalcifierea glanei pineale.

Crearea unui mediu alcalin în organism ajută la decalcifierea glandei pineale. Există o serie de alimente care alcalinizează organismul și pe care le poți consuma pentru a activa cel de-al treilea ochi. Odată cu alcalinizarea corpului, intuiția ta va fi mai ascuțită, creativitatea va fi stimulată, te vei simți mai liniștită și totodată energizată.

Legume alcaline (consumate numai proaspete):

- Sparanghel
- Broccoli
- Varza de Bruxelles
- Morcov
- Conopida
- Țelina
- Varza
- Castravete
- Vânătă
- Usturoi
- Varza Kale
- Lăptuci
- Fasole verde
- Ciuperci
- Ceapa
- Ardei
- Divleac
- Spanac
- Cartofi dulci
- Dovlecel

Fructe alcaline (consumate proaspete):

- Măr
- Piersica
- Avocado
- Fructe de pădure

- Cireșe
- Nucă de cocos
- Grepfrut
- Strugure
- Kiwi
- Lamâie
- Limetă
- Mango
- Nectarină
- Portocala
- Papaya
- Caisă
- Para
- Căpșune
- Nuci
- Semințe de dovleac

Condimente alcaline:

- Chilli
- Scorțișoara
- Curry
- Sare de mare
- Sos de soia

Cele mai acide alimente, care dezechilibrează pH-ul și trebuie evitate:

- Alcool
- Îndulcitori artificiali
- Prăjituri
- Produse de petiserie
- Făină albă
- Paste
- Carne
- Sucuri din comerț
- Zahăr
- Sare de masă

Și **uleiurile esențiale** sunt eficiente atunci când vorbim despre stimularea glandei pineale sau “trezirea” celui de-al treilea ochi. Acestea pot fi mirosite, arse pentru inhalarea vaporilor sau chiar puse în apa în care ne spălăm. Iată ce uleiuri esențiale stimulează glanda pineală:

- Ulei esențial de lavandă
- Ulei esențial de lemn de santal
- Ulei esențial de lotus roz
- Tămâie
- Ulei esențial de pin

Mantrele, de asemenea, au efect atunci când vine vorba despre decalcifierea glandei pineale. Prin cântarea unei mantre, osul tetraedru din nas vibrează, stimulând glanda pineală.

Soarele la răsărit, precum și la apus, activează cel de-al treilea ochi. Tot ce trebuie să faci este să privești primele 15 minute de la răsăritul soarelui,
respectiv ultimele 15 minute până la apus, iar glanda pineală se activează.